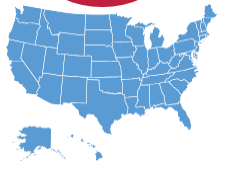


گام‌های عملی برای کمک به فردی در درد عاطفی

5



خودکشی یک مسئله عمومی مهم در حوزه بهداشت عمومی و یکی از علت اصلی مرگ در ایالات متحده است. خودکشی تمام افراد را از نظر سن، جنسیت، نژاد و نژاد تحت تأثیر قرار می‌دهد. خودکشی پیچیده و غمگین کننده است، اما قابل پیشگیری است. شناخت علائم هشدار در مورد خودکشی و چگونگی دریافت کمک می‌تواند در نجات جان‌ها مؤثر باشد.

در ادامه، 5 مرحله را که می‌توانید برای کمک به فردی در درد عاطفی انجام دهید، آورده‌ایم:

1. پرسش کنید:

«آیا به خودکشی فکر می‌کنید؟» این سؤال آسان نیست، اما مطالعات نشان می‌دهد که پرسیدن از افراد در معرض خطر آیا خودکشی می‌کنند، خودکشی یا افکار خودکشی را افزایش نمی‌دهد.



2. امنیت آنها را تضمین کنید:

کاهش دسترسی فرد به اشیاء خودکشی یا مکان‌های بسیار مهلك بخشی از پیشگیری از خودکشی است. اگرچه این همیشه آسان نیست، اما پرسیدن از فرد در معرض خطر که آیا یک برنامه دارد و حذف یا غیرفعال کردن وسایل مهلك تفاوتی می‌تواند ایجاد کند.



3. حضور داشته باشید:

به دقت گوش کنید و بفهمید که فرد چه فکر می‌کند و چه احساسی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تأیید و صحبت در مورد خودکشی در واقع می‌تواند افکار خودکشی را کاهش دهد.



4. کمک به اتصال آنها:

شماره خط کمک به خودکشی و بحران 988 (تماس یا پیامک 988) و شماره خط متن بحران (741741) را در تلفن خود ذخیره کنید تا در صورت نیاز در دسترس باشند. همچنین می‌توانید ارتباطی با فرد قابل اعتمادی مانند یکی از اعضای خانواده، دوست، مشاور معنوی یا متخصص صحت روانی برقرار کنید.



5. ارتباط حفظ کنید:

پس از بحران یا پس از ترخیص از مراقبت، در تماس باقی‌مانده با فرد در معرض خطر تفاوتی ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که تعداد مرگ‌های خودکشی کاهش می‌یابد زمانی که کسی پیگیری با فرد در معرض خطر را انجام می‌دهد.



National Institute of Mental Health

شماره شناسایی NIMH OM 22-4315
بازبینی شد 2022

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پیشگیری از خودکشی:

<https://www.nimh.nih.gov/suicideprevention>

<https://www.bethe1to.com/>